el estoicismo y su aplicación en la vida universitaria

NOMBRES Y APELLIDOS DE AUTORES

universidad nacional de ingeniería, facultad de ingeniería económica, estadística y ciencias sociales.

(BRC01L) Redacción y comunicación

Mg. L. V. Gómez

Lima, 13 de junio de 2024

Índice

Índice de Tablas

Resumen

La siguiente investigación tiene como objetivo principal informar sobre el Estoicismo y también de los desafíos actuales que presentan los jóvenes universitarios. Además de contribuir con técnicas prácticas con influencias estoicas que logren manejar los problemas cotidianos de los jóvenes universitarios. Para ello, la información utilizada para la escritura de esta monografía parte de fuentes primarias como libros de estoicos como Meditaciones y Cartas a Lucilio, revistas de psicología y de investigaciones sobre el Estoicismo y testimonios como de Massimo Pigliucci que aportan mucho a esta monografía, siendo el español el idioma al cual se recurrió la mayoría de las fuentes y también con la presencia de una revista francés y un libro de *mindfulness* en inglés. Utilizando una práctica metodológica de investigación, recolección de datos e interpretación de información, usando buscadores como Google Scholar, Academia.edu, Dialnet y Redalyc. Concluyendo la monografía que la práctica de la filosofía estoica en los jóvenes universitarios puede ser una herramienta de gran valor que cultivará una fortaleza interna que les permitirá mantener la calma, el control mental y la resiliencia ante las adversidades que se presentan en la vida universitaria.

Palabras claves: **estoicismo, vigencia del estoicismo, desarrollo personal, estrés universitario.**

1.Introducción

El estoicismo es una filosofía antigua que ha sido revalorada en estos tiempos, concretamente en el siglo XXI. Esto se debe principalmente a los problemas que día a día aquejan y que producen conflictos mentales en los jóvenes, es decir, desafíos en lo social, académico o laboral que llevan a que las personas busquen un soporte en el estoicismo para su desarrollo personal. Esta filosofía trata principalmente acerca de la virtud, es decir, servir a los demás y vivir al margen de ciertos valores, que ayudarán a mantener la serenidad en momentos cruciales de la vida. En esta monografía se hablará sobre la exploración del estoicismo en la vida universitaria viéndola desde una perspectiva necesaria para enfrentar los difíciles retos que se presentan. Con ello se pretende proporcionar a las personas las estrategias para poder llevar un bienestar emocional y mental.

La elección y el objetivo de este tema se basa en la necesidad de analizar la vida estudiantil y laboral de las personas, para luego encontrar un equilibrio en todo lo que esté al alcance del individuo, incluyendo lo que no pueden controlar.

Esta monografía se desglosa en tres capítulos, cada uno abordando temas esenciales y conectados, desde los orígenes del estoicismo hasta los desafíos actuales y cómo manejarlo en el día a día. El primer capítulo abarca el surgimiento del estoicismo. Además, su influencia los principios que llevan a formar el estoicismo como hoy en día se conoce. En el segundo capítulo se enfatiza los desafíos actuales que se presentan en la vida diaria de los jóvenes, como es la banalización del estoicismo y que influye en su productividad provocando varios problemas que desencadenan escenarios donde su desarrollo personal y contribución a la sociedad se vea afectada. Por último el tercer capítulo se enfoca en las soluciones para enfrentar los problemas vistos con anterioridad a través de técnicas basadas en principios estoicos.

A continuación se presentará la monografía, con la expectativa que los jóvenes conozcan una forma de vida en base al estoicismo y, además, que conozcan las herramientas que ofrece esta filosofía para que puedan enfrentar las emociones negativas que inevitablemente surgirán en algún momento de sus vidas.

2. Objetivos

Objetivos generales

En la presente monografía se tiene como objetivo principal, contribuir al conocimiento académico sobre el estoicismo y su relevancia en la vida contemporánea, así como proporcionar

herramientas prácticas para enfrentar los desafíos que enfrentan los jóvenes universitarios en la actualidad.

Objetivos específicos

1. Dar a conocer al estoicismo por medio de los filósofos estoicos más destacados que tuvo la historia y la relevancia que tiene en la vida contemporánea.
2. Examinar los desafíos actuales que enfrentan los jóvenes universitarios, con especial énfasis en la banalización del estoicismo, la procrastinación y el estrés académico y laboral. Se realizará un análisis detallado de cada uno de estos desafíos, considerando su impacto en la vida estudiantil y profesional.
3. Explorar la aplicación del estoicismo como herramienta para manejar los desafíos identificados previamente. Se presentarán las prácticas de los pilares estoicos y técnicas de autoayuda.

Metodología

Para el desarrollo de este trabajo se ha optado por una investigación documental de tipo monográfica. Por investigación documental se entiende que es "un proceso sistemático de indagación, recolección, organización, análisis e interpretación de información o datos en torno a un determinado tema" (Alfonso, 1995, como se citó en Morales, 2003, p.2). Por ello, fundamentalmente, se ha realizado un análisis de la información preexistente, así como también una recopilación y análisis de datos para darle un mayor sustento a lo que aquí se expone. De este modo, la investigación pretende proporcionar una síntesis de los estudios y reflexiones que han llevado a cabo distintos autores reconocidos en la materia.

1. Revisión bibliográfica: Se realiza una revisión de textos académicos y de fuentes primarias relacionadas con el

estoicismo. Esto incluye libros, artículos científicos y archivos digitales.

2. Recopilación de datos: Se han recopilado datos que permiten dar un mayor carácter objetivo a la presente investigación, como estadísticas acerca de la salud mental y los principales problemas que se enfrentan en la actualidad.
3. Redacción y documentación: El análisis se presenta de manera clara y sistematizada siguiendo las normas APA.
4. Delimitación de fuentes: Las fuentes utilizadas para la elaboración de este trabajo son 26 , las cuales van desde el año 1958 al 2022. En estas fuentes se incluyen ediciones que reproducen de manera fehaciente las obras originales de autores como Marco Aurelio, Epicteto y Séneca, las cuales datan de hace aproximadamente dos mil años. Así mismo, el idioma en el que están escritas las fuentes consultadas es principalmente el español, aunque también se han consultado documentos en inglés y francés en menor cantidad.

Evolución histórica y principios del estoicismo

Contexto histórico y sus máximos representantes

La escuela estoica surgió en la época helenística, un período de transformación espiritual y especialización del conocimiento, “es la evolución de ésta hasta transformarse en una ciencia especial. En el periodo helenístico se desembran las ciencias particulares, como tales, con una independencia mucho más acusada” (Hirschberger, 2011, p.216).

Durante esta época, las ciencias comenzaron a diversificarse y a adquirir mayor independencia, lo que llevó al surgimiento de academias especializadas en diversos campos. “El estoicismo se suele presentar como una escuela o como un movimiento. En realidad, tuvo ambos aspectos. En sus orígenes fue un movimiento nacido por un choque ideológico de Grecia y del Oriente el año de 312”. (Elorduy, 1970, p.1). Las guerras y la caída de ciudades importantes como Atenas y Esparta, así como la muerte de Alejandro Magno, marcaron el inicio de la época helenística.

A pesar de la decadencia de las ciudades griegas, las monarquías que surgieron lograron preservar parte de la cultura helénica. Sin embargo, los romanos se apoderaron de muchas de estas ciudades, lo que condujo a la apropiación de elementos de la cultura griega por parte del Imperio Romano.

En este contexto de monarquías, donde los reyes ostentaban un poder absoluto y eran propietarios de vastas extensiones de tierra, surgieron tensiones sociales y una crisis trágica. Atenas sufría constantes guerras y saqueos, mientras que los esclavos, liberados en algunos casos, también contribuían a la agitación social.

La fusión cultural provocada por la expansión macedónica llevó a la construcción de Alejandría como centro del imperio. Sin embargo, esta fusión también provocó una crisis en la identidad griega clásica, dando lugar a un individualismo creciente. En medio de este panorama, surgieron cinco escuelas filosóficas, entre las cuales se destacó la escuela estoica. Esta escuela, fundada por Zenón de Citio en el 300 a.C., tuvo una influencia significativa en Roma, donde sus principales exponentes estaban estrechamente relacionados con la política y los emperadores.

Zenón de Citio (332-262 a.C.)

El fundador de la escuela estoica, tuvo un camino hacia la filosofía que estuvo marcado por una serie de encuentros y experiencias significativas. Nacido en Citio, Chipre, Zenón inicialmente siguió los pasos de su padre como comerciante. Sin embargo, su vida dio un giro radical cuando su barco naufragó frente al Pireo, el puerto de Atenas. Se cuenta que la razón por la cual se dirigió a Atenas es porque "al preguntar éste a un oráculo qué debía hacer para vivir del mejor modo, el dios le respondió: Estar en contacto con los muertos. Por lo cual él, habiendo comprendido, se dedicó a leer a los antiguos" (Cappelletti, 1996, p.28). Desde este momento, se pueden establecer ciertas relaciones que posiblemente influyeron en el pensamiento de Zenón.

Una vez en Atenas, Zenón mostró un profundo interés por la filosofía y buscó a alguien que encarnara las virtudes descritas por Jenofonte en sus "Comentarios". Fue así como se encontró con Crates, un filósofo cínico conocido por su severidad y estilo de vida ascético. Crates adoptó a Zenón como discípulo, introduciéndolo en las enseñanzas del cinismo. Posteriormente, Zenón exploró las enseñanzas de otros filósofos prominentes, incluidos Estilpón de Megara, Xenócrates y Polemón de la Academia. A la edad de cuarenta años, Zenón decidió fundar su propia escuela filosófica, la Stoa, enseñando en uno de los pórticos del ágora de Atenas, específicamente en la Stoa Poikile, que estaba decorada por el famoso pintor Polignoto.

Los seguidores de Zenón, conocidos como estoicos, adoptaron su enseñanza y su estilo de vida como modelo a seguir. La reputación de Zenón como filósofo y como ejemplo viviente de sus propias enseñanzas se extendió por toda Grecia." Después de haber dedicado la mayor parte de su vida al estudio y a la filosofía, murió en el año 262-261 a. C., a los setenta y dos años, según el testimonio de Perseo" (Cappelletti, 1996, p.16). Todas sus obras se han perdido, y lo único que se conserva de su trabajo son pequeños fragmentos citados por otros autores.

Séneca (4 a.C. - 65 d.C.)

Nació en Córdoba y se convirtió en una figura destacada en la Roma antigua. Inicialmente, estudió retórica en Roma y se destacó como uno de los oradores más brillantes de su tiempo. Sin embargo,

su talento no se limitaba solo a la oratoria, sino que también era un escritor extraordinariamente dotado.

Además de sus habilidades literarias, Séneca prosperó notablemente en lo social y lo económico, alcanzando una posición cercana al poder político romano. Sin embargo, su ascenso meteórico también lo puso en peligro, ya que estuvo implicado en una conspiración destinada a llevarlo al trono. Cuando esta trama fue descubierta, su caída fue rápida y contundente.

Su obra filosófica comprende tratados: De la cólera, De la providencia, De la felicidad, De la brevedad de la vida, De la clemencia, Los beneficios, las Cartas a Lucillo y siete libros sobre Cuestiones naturales. “Tales escritos no dan pruebas de mayor originalidad: abundan en consejos de moderación y prudencia alternados con consideraciones literarias sobre los peligros de las pasiones y la necesidad de la virtud" (Brun, 1962, p.26).

Su obra refleja un sello personal, y su influencia en la filosofía y la literatura romanas fue tan significativa que se acuñó el término "senequismo" para describir su estilo y pensamiento característicos. Los conceptos más importantes en la pedagogía senequista son virtud y alma. “La virtud, en concreto, es la capacidad de vivir sin que ninguna perturbación conmueva el interior del hombre. En sus cartas, afirmaria que cuando las cosas van mal, "debes cambiar de alma, no de clima" (Lucil, III, como se citó en Coronel, 2013).

Epicteto (50-130 d.C.)

Epicteto, nacido en Hierápolis, Frigia, fue llevado a Roma como esclavo y comprado por Epafrodita, un liberto de Nerón conocido por su crueldad y falta de inteligencia. Epicteto sufrió mucho bajo el yugo de Epafrodita, quien en una ocasión le rompió la pierna durante una tortura, a lo que Epicteto, manteniendo su estoicismo, solo comentó sonriendo, y sin alterarse: Si continuas, me romperas la pierna, lo que en efecto sucedió. Entonces Epicteto repuso fríamente y con un rostro tranquilo: "Bien te dije que me romperías la pierna” (Epicteto, 1802, p. 29).

Epicteto fue introducido al estoicismo por Musonio Rufo y resumió su filosofía en tres palabras: "Ἀνέχου καί άπέχου" ("abstente y soporta"). Tras ser liberado, posiblemente después de la muerte de Epafrodita, permaneció un tiempo en Roma y en el año 93, fue expulsado de Italia junto con otros filósofos por un decreto de Domiciano y se trasladó a Nicópolis, en Epiro, donde fundó una

escuela y enseñó durante muchos años. Similar a Sócrates, Epicteto no dejó escritos propios, pero su discípulo Arriano de Nicomedia recopiló sus enseñanzas en las Pláticas y el Manual de Epicteto.

Las enseñanzas de Epicteto, preservadas por Arriano, son coherentes y continuas, a diferencia de otros estoicos cuyas obras son más fragmentadas. Su filosofía se enfoca en la meditación moral, sin paradojas ni sutilezas dialécticas y sin abordar cuestiones cosmológicas. Epicteto enseñaba que las personas deben centrarse solo en lo que pueden controlar: sus opiniones, acciones, deseos e inclinaciones. Deben aceptar lo que no pueden controlar tal como es, confiando en la providencia. Aunque algunos han detectado influencias cristianas en su obra, ambos desarrollos fueron independientes, y Epicteto consideraba a los cristianos como insensatos.

Marco Aurelio (121-180 d.C.)

Fue un emperador romano y destacado filósofo estoico. Huérfano de padre desde temprana edad, fue criado por su abuelo y a los ocho años se unió al colegio de los sacerdotes sabios. Recibió una educación esmerada de diversos maestros y muy pronto se interesó por la filosofía. A los doce años adoptó la túnica estoica y un estilo de vida austero. En el primer libro de sus "Pensamientos" menciona a los maestros y amigos que influyeron en su formación. De Rústico aprendió la importancia de reformar su carácter, de Apolonio adquirió el gusto por la independencia y la determinación, y de Sexto de Queronea, la benevolencia y la idea de vivir conforme a la naturaleza. Otros maestros estoicos que influyeron en él fueron Cinna Cátulo y Claudio Máximo. También mantuvo correspondencia con el retórico Frontón, descubierto más recientemente.

Tras la muerte de Adriano, su hijo adoptivo Antonino le sucedió, y Marco Aurelio se casó con la hija de Antonino, Faustina.

Al morir Antonino en 161, Marco Aurelio fue nombrado emperador y compartió el trono con Lucio Vero y luego con su hijo Cómodo. Su reinado, marcado por guerras en Oriente y amenazas bárbaras, lo mantuvo principalmente en el Danubio con sus tropas. Además, enfrentó hambre, peste y rebeliones internas.

Después de disfrutar de un breve período tranquilo en 175 y 176, durante el cual pudo viajar a Oriente y Grecia, Marco Aurelio enfrentó nuevas dificultades que lo obligaron a regresar al Danubio, donde falleció en 180, posiblemente a causa de la peste. Escribió en

griego y dejó doce libros de "Pensamientos", que funcionan como un diario íntimo y metafísico. Estas reflexiones, escritas en momentos de calma en su vida tumultuosa, no son introspectivas ni confesionales, sino que exploran el deber frente a la fugacidad de la vida y una providencia benevolente. “La filosofía de Marco Aurelio a menudo reflexiona sobre la muerte, lo que puede parecer pesimista. Sin embargo, también refleja su generosidad humanista, ya que nos insta a vernos como ciudadanos de nuestra comunidad” (Brun, 1962, p.32).

Después de Marco Aurelio, el estoicismo no tuvo grandes figuras adicionales, pero su pensamiento continuó vigente no sólo hasta el final de la antigüedad, sino también a lo largo de la Edad Media y los tiempos modernos. Los filósofos estoicos fueron traducidos y estudiados en todas las escuelas. Pensadores como Montaigne, Descartes y Pascal muestran una considerable influencia de sus ideas.

Influencia del Estoicismo en la Psicología y la Espiritualidad

Ciencias como la psicología han tenido gran influencia de la filosofía estoica, tales como la Terapia Cognitiva Conductual (TCC) según las terapeutas Puerta Polo y Padilla (2011) consiste en un método de tratamiento de distintos trastornos mentales, esto trabaja ayudando al paciente a que modifiquen sus pensamientos, emociones y conductas para enfrentar problemas como la depresión. La TCC tiene como objetivos disminuir el pensamiento disfuncional, incrementar las habilidades del autocontrol, optimizar la capacidad de resolución de problemas y por último aumentar las habilidades sociales e interpersonales.

Entre los antecedentes de la terapia cognitivo-conductual, a menudo se incluyen a los filósofos estoicos, junto con otros autores que se inspiraron directamente en esta corriente de pensamiento. Filósofos como Zenón de Citio y Marco Aurelio, consideraban indispensable la ciencia para dirigir la vida a través del ejercicio de la virtud, considerada el bien supremo porque su práctica llevaba a la felicidad. Estos pensadores sostenían que el sufrimiento psicológico está relacionado con hábitos de pensamientos irracionales y que la solución a este sufrimiento radica en reemplazar estos pensamientos por otros más racionales y realistas.

Para los estoicos, gobernar los estados emocionales extremos (las pasiones) a través del autodominio era crucial. Estas ideas

fueron defendidas en la ética estoica griega (Zenón de Citio y Epicteto) y en la romana (Marco Aurelio y Séneca). El terapeuta Robertson (2010), en su obra sobre la influencia de la filosofía estoica en la terapia cognitivo-conductual, da a conocer que estas prácticas antiguas son los precursores de modernas técnicas como la TREC (Terapia Racional Emotiva Conductual), que utilizan el análisis y la modificación de creencias irracionales para mejorar el bienestar emocional y mental.

Aunque estos autores anticiparon ciertos aspectos de la terapia cognitivo-conductual, existen múltiples diferencias entre sus ideas y las de los terapeutas cognitivo-conductuales modernos, debido en parte a la distancia temporal que los separa. No obstante, la influencia del estoicismo en la psicología cognitivo-conductual es innegable, especialmente en la forma en que ambos enfoques abordan la gestión de los pensamientos irracionales y las emociones.

También la religión cristiana tuvo una relación con el estoicismo, un ejemplo de ello es la virtud, ya que ambos consideran muy importante los valores para poder llevar una vida en paz con uno mismo y con los demás. Existe el caso de San Pablo que conversó con filósofos estoicos en su tiempo: “En Atenas, Pablo discutió con judíos, devotos y filósofos, incluyendo estoicos y epicúreos. Llevado al Areópago, explicó a los atenienses sobre Dios, destacando su omnipresencia y exhortándolos a abandonar la idolatría. Algunos aceptaron su mensaje, mientras otros se mostraron escépticos” (Reina Valera. 1960. Hechos 17:16-34). Pablo, también conocido como el apóstol de los gentiles, jugó un papel clave en la expansión del cristianismo. Su formación en Tarso lo expuso a la Biblia y a la filosofía griega, especialmente el estoicismo, que influyó en sus discursos. Además el doctor en filosofía Jagu (1958) enfatiza que a pesar de que Pablo tomó prestadas las ideas estoicas, las transformó profundamente al integrarlas dentro del cristianismo, enfocado a la salvación a través de la gracia divina y la fe en Cristo, en lugar de la autosuficiencia humana.

El estoicismo enfatiza la virtud y el autocontrol, conceptos que Pablo parece conocer bien. En sus cartas, utiliza términos algunos principios estoicos como la fortaleza: “En una carrera todos corren, pero sólo uno gana. Corred para ganar. Los atletas se disciplinan por una corona temporal; nosotros, por una eterna. No corro sin meta ni me enfrento al aire; disciplino mi cuerpo para no ser descalificado” (Reina Valera, 1960, 1 Corintios 9:24-27). Tanto el estoicismo como las enseñanzas de Pablo comparten el universalismo. Los estoicos

promovían una "ciudad cósmica" unida por una ley natural común, mientras que Pablo ve el cristianismo como una fe universal que trasciende las barreras étnicas y sociales. Ambos valoran la libertad interior, pero Pablo la relaciona con la fe en Cristo, liberando a los creyentes del pecado y la ley.

A pesar de las similitudes, existen diferencias clave. Los estoicos creían en la autosuficiencia de la razón humana para alcanzar la virtud y la felicidad, mientras que Pablo destaca la gracia divina y la fe en Cristo para la salvación. La comunidad estoica se basa en la ley natural, mientras que la comunidad cristiana de Pablo se une por la fe en Cristo y la acción del Espíritu Santo. San Pablo y el estoicismo comparten temas y conceptos debido a su contexto histórico común. Sin embargo, Pablo adapta elementos estoicos a su teología cristiana, introduciendo una perspectiva nueva centrada en Cristo y la gracia divina, reflejando la interacción entre el pensamiento grecorromano y el cristianismo naciente.

Los principios estoicos

La palabra "virtud" puede parecer desactualizada, pero su esencia, la excelencia en aspectos morales, físicos y mentales, es fundamental. Antiguamente, la virtud se entendía a través de cuatro pilares: fortaleza, justicia y sabiduría.

Estos pilares, conocidos como las virtudes, fueron denominados así no por su origen eclesiástico, sino por su importancia central en la vida humana. Marco Aurelio los llamó los "fundamentos de la bondad", y son ampliamente valorados en diversas filosofías y religiones.

Estas virtudes que forman la base de una vida plena y significativa, orientan hacia una existencia en la que el individuo alcanza su máximo potencial, tanto en su desarrollo personal como en su contribución al bienestar de la sociedad.

Sabiduría

La sabiduría, en el contexto del estoicismo, implica reconocer aspectos como la vida y las obras de la naturaleza, que todo ocurre porque así lo dicta un dios generoso con la humanidad y que ellos tienen un deber que cumplir, así lo menciona Séneca (2008): “El dios tiene con los hombres una actitud de padre y los ama virilmente” (p. 69).

Además se acepta la muerte y la brevedad de la vida. A través de ello se elige vivir cada día como si fuera el último de los día. Y Epícteto (1993) fue muy consciente de la muerte por lo que decía: " He de morir. ¿Acaso ha de ser gimiendo? Ser llevado a prisión. ¿Acaso ha de ser lamentándome? Ser exiliado. ¿Habrá quien me impida hacerlo riendo, de buen humor y tranquilo?"(p.58).

Como se lee, Epicteto sabía que la muerte iba a llegar, que lo iban a llevar a prisión y que lo iban a exiliar. Sin embargo él tenía las respuestas para cada una de esas situaciones, porque no iba a ceder ante lo malo. Si no estaba en su control no podía hacer nada más que sacar lo bueno ante lo malo.

Epicteto y otros filósofos actuaban en base a la sabiduría, y lo que suceda externamente no debe afectar la vida de los individuos y a uno mismo, lo único que debe importar es lo que está en tu control y no preocuparse por lo que no se puede controlar. Sucesos como las ofensas o personas de mal vivir deben ser comprendidos porque un estoico es sabio, por lo tanto, comprende porque estás personas actúan de esta manera y se debe enseñarles a conocer ciertos aspectos de la vida como el bien y el mal. Respecto a ello Marco Aurelio (1977) menciona: "Al amanecer, recuerda que encontrarás personas difíciles debido a su ignorancia. Entiende que su naturaleza es similar a la tuya, ya que compartimos la inteligencia y la divinidad. No dejes que te dañen ni te enfades, pues estamos hechos para colaborar, no para ser adversarios" (p. 59).

Fortaleza

La fortaleza en el estoicismo implica la capacidad de enfrentar los desafíos y las adversidades de la vida con serenidad y valentía. <u>Se trata de no ceder ante los sentimientos negativos o las pasiones, porque un hombre con autocontrol</u> es digno y por lo tanto no puede ser dañado ante lo exterior, ni las ofensas o daños mentales. Séneca menciona: "Luego ten por cierto, Sereno, que el hombre perfecto, colmado de virtudes humanas y divinas, nada pierde. Sus bienes están rodeados de fortificaciones sólidas e infranqueables." (Séneca, 2008, p. 105). Dando a entender que las virtudes son necesarias para una persona.

La fortaleza estoica nos permite mantenernos firmes en nuestros principios y valores incluso en los momentos más difíciles, y nos ayuda a encontrar fuerza interior para superar cualquier obstáculo que se presente en nuestro camino. Esto quiere decir que

se debe llevar la calma en los momentos de la adversidad y así enfrentar las perturbaciones que perjudiquen nuestra mente como lo menciona Marco Aurelio (1977): "Observa todo con calma y claridad. No te inquietes por los contratiempos. Examina tu corazón y sigue su guía. Las faltas de otros son su responsabilidad. Acepta lo que te sucede como parte del orden del universo” (p. 64).

Justicia

La justicia en el estoicismo va más allá de simplemente seguir leyes y normas sociales; se trata de actuar con equidad, honradez y respeto hacia todas las personas, reconociendo la dignidad de cada individuo. Incluso conlleva ser un gran ciudadano, casi incorruptible, no atormentar a los que te rodean, sino simplemente sirviendo a cada uno como si fuera de tu propia familia, así lo hace saber Marco Aurelio (1977): "Actúa con intención y evita dañar a la sociedad. Simplifica tus pensamientos y habla con mesura. Deja que la divinidad te guíe una vida digna y respetuosa hacia los demás, ya sea como ciudadano común o líder. Como un soldado listo para partir en cualquier momento." (p. 73)

Implica, además,tratar a los demás con bondad y compasión, y contribuir al bienestar común en la medida de nuestras capacidades. Porque al final y al cabo toda la humanidad forma parte de un dios,

Desafíos actuales para los jóvenes universitarios

LA BANALIZACIÓN DEL ESTOICISMO

Debido a la gran acogida y difusión que ha tenido el estoicismo en la modernidad muchas personas han empezado a tergiversarlo y a divulgar una idea errada de lo que es esta filosofía. Esto resulta perjudicial para quienes desconocen esta doctrina y específicamente para los jóvenes que buscan en el estoicismo la sabiduría para poder hacer frente a las adversidades. Pues es probable que las primeras ideas que las personas tengan del estoicismo sean las que se difunden en las redes sociales o en los medios de comunicación y, en consecuencia, se formen un conjunto de ideas equivocadas con respecto a esta doctrina. Por este motivo resulta importante aprender a reconocer cómo se ha banalizado esta filosofía.

En las redes sociales y en los medios de comunicación se puede ver cómo distintas personas multimillonarias que trabajan en puestos de gerencia en empresas tecnológicas de Silicon Valley se someten a duchas con agua fría al iniciar el día, a abstenerse de comer durante prolongados intervalos de tiempo o a cualquier otro tipo de padecimiento físico o psicológico de manera voluntaria. Por supuesto, siempre grabándose para luego mostrar ese sufrimiento a sus millones de seguidores. El problema con estas actitudes es que distorsionan lo que en verdad es la filosofía estoica, la cual está muy alejada de ser lo que estos personajes profesan.

La razón por la cual el enfoque mencionado es desacertado es que el estoicismo si bien está compuesto por una serie de técnicas, también es una filosofía de vida. Estos personajes aplican las técnicas propuestas por el estoicismo como baños de agua helada, ayunos, y distintos ejercicios de privación que sirven para concentrarse en un objetivo específico. Sin embargo, se olvidan de integrar la filosofía estoica en su vida, pues es evidente que en este aspecto son incluso contrarios. Mientras que estos multimillonarios trabajan sin cesar por dinero y un mayor posicionamiento de sus empresas en el mercado, el estoicismo aboga por evitar las grandes fortunas y optar por una vida más modesta y calmada. Pues Epicteto dice que vale más morir de hambre y conservar la grandeza del ánimo y la tranquilidad del espíritu hasta los suspiros finales, que vivir en la abundancia con un alma llena de inquietud y de tormento (Epicteto, trad. en 1991). Además, los estoicos defendían la idea de que cada ser humano debía orientar su vida no a la obtención de más poder, sino a ayudar y servir a la sociedad en general.

Como se ha demostrado, la supuesta filosofía estoica que profesan hombres muy poderosos hoy en día en realidad son solo un conjunto de técnicas usadas con fines meramente pragmáticos y que incluso se contradice con lo que los antiguos estoicos verdaderamente defendían. Por lo tanto, es importante tener en cuenta que si bien la gran difusión del estoicismo ha ayudado a que muchas personas lo conozcan y lo apliquen en su vida, también ha ocasionado que se tergiverse la filosofía original y se la interprete de un modo contrario a lo que los filósofos estoicos quisieron expresar.

LA PROCRASTINACIÓN

La procrastinación es un comportamiento en el cual algunas personas postergan una situación o tarea, en lugar de esforzarse

activamente para desarrollarla. Esta conducta implica una evitación de la tarea o un retraso consciente en la realización de una acción, a pesar de que las consecuencias puedan ser perjudiciales para el propio individuo.

Este fenómeno ha sido criticado por distintos personajes desde tiempos muy remotos, por ejemplo, “Cicerón, cónsul de roma hacia el año 44 antes de Cristo, formuló que la procrastinación y la lentitud eran de las más despreciables características del ciudadano” (Angarita, 2012, p. 87). Sin embargo, según los expertos, este concepto ha cobrado mucha más relevancia en la actualidad. “La procrastinación es un fenómeno muy típico en las sociedades industrializadas; tanto, que se le considera un mal moderno” (Steel, 2007, como se citó en Sánchez, 2010, p. 88). Esto se debe a que en una sociedad en la que los individuos y organizaciones buscan potenciar al máximo su productividad la procrastinación se vuelve una conducta desagradable e inconsistente con los objetivos modernos.

Sin embargo, una investigación realizada en la universidad de Sheffield, en Inglaterra, plantea que en realidad la procrastinación no es un problema de organización de tiempo, sino de autorregulación emocional. El individuo establece como prioridad salvaguardar su estado de ánimo actual y traslada las responsabilidades hacia el futuro con la falsa esperanza de que en ese entonces se sentirá más capaz emocionalmente y más motivado para realizar sus obligaciones. Sin embargo, ni siquiera logra una mejora en la situación actual, pues producto de su procrastinación el individuo experimenta frustración, culpa y vergüenza (Sirois y Pychyl, 2013). Además, este estudio menciona que si el individuo se encuentra en un estado emocional negativo, aumentará significativamente la probabilidad de que procrastine.

El problema de la procrastinación afecta a una gran cantidad de adultos, pero tiene sus orígenes en la adolescencia y quienes lo padecen en mayor medida son los estudiantes de educación superior (Ferrari, Johnson and McCown, 1995, como se citó en Sánchez, 2010). Así, por ejemplo, según una investigación, en el Perú el 60% de los estudiantes presentan niveles medios de procrastinación, mientras que un 34% registran un nivel alto de procrastinación (Nava, 2018).

Ante esta problemática el estoicismo ofrece una serie de reflexiones y técnicas que pueden ayudar a una persona con

problemas de procrastinación. Pues como bien ha demostrado la investigación de Sirois y Pychyl (2013), la procrastinación es un problema de autorregulación emocional, es decir, de autocontrol y de disciplina. Por lo tanto el problema fundamental no se va a solucionar comprando una nueva agenda o instalando una nueva aplicación para controlar mejor el tiempo, sino que lo que verdaderamente ayudará al procrastinador es practicar continuamente el manejo de sus emociones e impulsos y la disciplina para hacerse cargo de sus obligaciones en vez de evitarlas. Precisamente, el estoicismo defiende la postura de que las personas deben evitar el placer inmediato para cumplir correctamente con sus responsabilidades. Por ejemplo, Marco Aurelio en su libro Meditaciones dice que “sea indiferente para ti pasar frío o calor, si cumples con tu deber, pasar la noche en vela o saciarte de dormir, ser criticado o elogiado, morir o hacer otra cosa” (Aurelio, trad. en 1977). Esto quiere decir que las personas deben tener como prioridad a sus respectivas obligaciones. De este modo, el estudio del estoicismo y su aplicación en la vida diaria puede generar paulatinamente una mayor disciplina en las personas que padecen este problema.

Como se observa, el estoicismo tiene un conjunto de argumentos y técnicas que pueden resultar de gran utilidad para que los estudiantes universitarios reflexionen sobre sus problemas de procrastinación, de tal forma que se vuelvan conscientes del problema y de la forma como pueden solucionarlo. Además, puedan aplicar los distintos consejos que brinda la doctrina estoica para centrarse en las actividades que verdaderamente consideran importantes.

EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LABORAL

En toda la población uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo (Caldera, Pulido y Martínez, 2007).

Al estar presente en toda la población, está incluido en el ámbito educativo. Maldonado, Hidalgo y Otero (2000, citado en Román, Ortiz y Hernández, 2008) plantean que un nivel elevado de estrés académico vulnera los estímulos del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de estímulos, provoca bajo rendimiento académico, en algunos casos

disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula.

En el entorno universitario, la gran mayoría de los estudiantes padecen un grado alto de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas; experimentan en ocasiones exceso de tareas, trabajos y proyectos, y además la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, lo cual también lleva a tener bajas calificaciones, generando mucha ansiedad. Esta gran activación puede acumularse de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes. También los estudiantes universitarios que tienen un bajo rendimiento académico, es debido a un nivel de estrés medio y alto.

Tabla 1: Indicadores de estrés académico

Indicadores	Ejemplos
Físicos: reacciones corporales	Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.
Psicológicos: relacionados con las funciones cognitivas o emocionales	Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.
Comportamentales: involucran la conducta	Ausentismo de las clases, desgano para realizar las labores académicas, aislamiento, etc

Nota. En esta tabla se aprecia tal cual lo describe Barraza; “Este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona” (Barraza, 2008, p. 274).

ESTRÉS LABORAL

Un ámbito de la vida que ha sido afectado por el estrés es el trabajo (Iriarte-Pupo, Barreto, CampoLandines y Domínguez, 2021), donde las organizaciones y las personas se enfrentan a diversos cambios que les exigen mejores resultados (Félix, García y Mercado,

2018), lo que en ocasiones origina enfermedades como el estrés laboral (García-Morán y Gil-Lacruz, 2016), el cual es entendido como un desequilibrio entre la demanda y la capacidad de respuesta que tiene el trabajador (MuñozMartínez, 2016), provocando alteraciones físicas, cognitivas, conductuales, emocionales, etc. (Carpio et al., 2017) y repercutiendo en la salud de los individuos (Iriarte-Pupo et al., 2021). Aunado a ello, si el estrés no es bien asimilado, puede traer consigo consecuencias negativas para la organización (Aulestia, 2018), sin olvidar que cuando el estrés laboral perdura y se vuelve crónico conlleva al desarrollo del llamado Síndrome de burnout (Cirera, Aparecida, Rueda y Ferraz, 2012).

La unión, que un estudiante universitario labure tiene un impacto aún mayor de estrés. El impacto que tiene el estrés laboral en América Latina pareciera aumentar año tras año (Muñoz Torres y Casique-Casique, 2016), afectando a su paso a aquellos sectores laborales prestadores de servicios, como el educativo (Cornejo, 2012). En relación con ello, las Instituciones de Educación Superior (IES) han tomado acciones para elevar la calidad del servicio que ofrecen (Cárdenas, Méndez y González, 2014), una situación que trae consigo diversas exigencias, las cuales, en muchas ocasiones, repercuten en la salud de quienes trabajan en las universidades como los administrativos, docentes, directivos, personal de apoyo, mantenimiento, etc. (Calle, et al., 2012; Martínez, 2014; Tamez y Pérez, 2009). En suma, resulta importante el estudio del estrés laboral en el personal 5 universitario debido a que afecta no solo a las personas sino también a sus espacios de trabajo (Rodríguez, Roque y Molerio, 2002).

Tabla 2

Confirmación de Hipótesis planteadas

Hipótesis
Macro hipótesis
100% H: El estrés laboral afecta negativamente a la vida académica de los estudiantes de Pedagogía de la Universidad de Barcelona.
Micro hipótesis
100% H_1: El estrés laboral afecta positivamente el cansancio.

100%	H_3: El estrés afecta negativamente el rendimiento académico.
50%	H_4: El estrés afecta negativamente el éxito académico.

Nota. Confirmación de hipótesis que se plantearon en un estudio del estrés laboral en un estudiante universitario.

Se plantean las siguientes recomendaciones con respecto al estrés pueden aplicarse a los estudiantes universitarios sin importar el programa académico, más una recomendación a los docentes.

1. Coordinar y utilizar la información de consejerías y tutorías permanentes con el fin de brindar apoyo oportuno al estudiante en situaciones que lo requieran.

2. Buscar alternativas de enseñanza-aprendizaje para mejorar la interrelación entre docente-estudiante aplicando nuevos métodos de enseñanza y buscando nuevos materiales didácticos que faciliten la enseñanza del docente, además se puede buscar un método de afrontar el estrés con alguna corriente filosófica como puede ser el Estoicismo.

Los docentes deberían disminuir la carga de trabajos y evaluaciones, se sugiere una planificación más equitativa a lo largo del periodo de estudio, además de realizar talleres antiestrés.. (Espinosa et al., 2020).

Aplicación del estoicismo para manejar los desafíos

Práctica de los Pilares Estoicos

Para la práctica del Estoicismo en los jóvenes universitarios implica seguir una serie de prácticas que se pueden adaptar en el estilo de vida de cada uno de los jóvenes. Los pilares fundamentales del estoicismo son:

La virtud es el mayor bien y todo lo demás es indiferente

Filósofos como Zenón de Citio, Epicteto, Séneca y Marco Aurelio han destacado que la virtud es el mayor bien que tiene un valor sobre todas las circunstancias porque refleja la excelencia moral y ética de una persona, con la virtud se puede alcanzar la felicidad plena frente a distintos problemas que a cada uno le puede pasar. "Enfrentado al dolor, descubrirás el poder del aguante. Si te insultan, descubrirás la paciencia. A su debido tiempo, crecerás hasta confiar en que no hay una sola impresión para la que no tengas los medios morales para tolerarla" (Epicteto, 1991, como se citó en Pigliucci, 2018). Con esta cita se puede resaltar que ante toda ocasión o todo desafío es una oportunidad de practicar la virtud. Las tentaciones o dificultades se pueden manejar con la virtud porque es una oportunidad perfecta de practicar la autosuperación y el autocontrol.

Pigliucci (2018) en su búsqueda de respuestas, identificó la "ética de la virtud" como una opción prometedora en el ámbito filosófico, este enfoque postula que la mejora personal como premisa básica, Una práctica que proporciona el libro "Enquiridión" es el de hablar sin juzgar, solo se centre en los hechos y no en los juicios propios, tenga compasión frente a los demás y verá que esta práctica también generará un impacto positivo en los demás.

Para ser unas personas más virtuosas también podemos:

I. Servir a todos

II. Dejar el placer

III. Comprender y ser empáticos con los demás

IV. Tener valores

siga la naturaleza

Implica vivir de acuerdo con la naturaleza del universo, con la razón y las virtudes que caracterizan a la naturaleza humana. Los estoicos dicen que se debería usar la razón para conseguir una sociedad mejor

Una oportunidad que se le puede dar a diario frente a este pilar es en ayudar a los demás o a la comunidad porque como menciona Epicteto (1991, como se citó en Pigliucci, 2018) “Cuando hacemos cosas para el bien de la comunidad, en realidad (aunque quizá de manera indirecta) nos estamos beneficiando a nosotros mismos”.

dicotomía del control

Existen cosas que pueden ser controladas y otras que no lo están. Para los estoicos sólo se deberían preocuparse de las cosas que pueden ser manipuladas o cambiadas y tratar todo lo demás de forma imparcial.

El libro “Enquiridión” plantea examinar las primeras impresiones, es decir examinar las reacciones iniciales ante distintos acontecimientos, evitando siempre las reacciones emocionales rápidas y planteando inmediatamente la pregunta si lo acontecido está bajo su control o no, para culminar tomando la mejor decisión de si de actuar o no.

TÉCNICAS DE AUTOAYUDA

Las técnicas de autoayuda y la filosofía Estoica van fuertemente relacionadas porque comparten los principios fundamentales de generar bienestar emocional y mental en las personas. Esto se puede demostrar gracias al libro “Las cartas a Lucilio” de Séneca, como menciona Sánchez (2021) los discursos que

desarrolla Séneca tienen un tipo psicológico-literarias y elementos tanto personales y filosófico-morales. Un ejemplo de lo mencionado se refleja en el siguiente discurso: “La tranquilidad sólo alcanza a quienes se han formado un juicio inmutable y seguro: los demás enseguida desfallecen luego se recuperan y fluctúan alternativamente entre renuncias y deseos. ¿Cuál es la causa de su agitación?” (Séneca, 2022, pp 95.57-58).

En relación con lo mencionado se destacan técnicas de autoayuda que van más de acorde con la filosofía estoica. Massimo Pigliucci (2018) menciona que “La práctica del estoicismo implica una combinación dinámica de reflexionar sobre preceptos teóricos, de leer textos inspiradores y de practicar la meditación, el *mindfulness* y otros ejercicios espirituales” (p. 11).

La meditación es una práctica mental y corporal dirigida a alcanzar un estado de relajación y plena concentración (Real Academia Española, s.f., definición 2), la cual para el Colegio de Psicólogos del Perú CDR es una herramienta de psicoterapia beneficiosa para combatir el estrés, la ansiedad y la depresión. Asimismo, el *mindfulness* “Es considerado desde diversas perspectivas como un fin en sí mismo, como una filosofía de vida o modo de conducirse en ella” (Pareja, 2006). Y también Germer (2005) nos dice que el *mindfulness* es un tipo de meditación insertada en la cultura oriental y en el budismo en particular, Para practicar el *mindfulness* “El procedimiento más utilizado incluye elementos cognitivos (meditación) junto con determinados tipos de relajación, o ejercicios centrados en sensaciones corporales. Recuerda, en gran medida, al entrenamiento en relajación progresiva, aunque también al entrenamiento autógeno” (Pareja, 2006).

En un estudio elaborado en la Facultad de Fisioterapia de la Universidad de la Coruña en España, se experimentó con sesenta y un alumnos de esta misma facultad que cursan el tercer año si la meditación *mindfulness* tiene eficacia frente al estrés en estudiantes universitarios, las tres dimensiones principales medidas por esta escala son:

Reevaluación positiva: Estrategias que buscan crear un nuevo significado positivo de una situación o problema estresante, intentando resaltar los aspectos positivos de la situación, por ejemplo, encontrar un aspecto positivo en una situación difícil.

Búsqueda de apoyo social: Buscar información, consejo, apoyo emocional y comprensión de otras personas para manejar el estrés, por ejemplo, hablar con amigos, familiares o profesores para obtener ayuda y apoyo emocional en momentos de estrés académico.

Planificación y gestión de recursos personales: Estrategias dirigidas a alterar la situación problemática a través de un enfoque racional y analítico, implicando una aproximación activa y conductual, por ejemplo, organizar y planificar el tiempo de estudio y establecer objetivos personales y académicos.

De estas dimensiones se obtiene las siguientes tablas de resultados:

Tabla 3: Estadísticos de muestras relacionadas para las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento. Grupo Experimental

Estadísticas muestras relacionadas. Condición experimental					
Dimensiones		n	M	DT	ET
Reevaluación Positiva	Pre	30	2.688	0.717	0.131
	Post	30	3.144	0.745	0.136
Búsqueda de apoyo	Pre	30	3.538	0.933	0.170
	Post	30	3.814	0.828	0.151
Planificación	Pre	30	2.676	0.481	0.087
	Post	30	3.109	0.639	0.116

Nota. Adaptado de El impacto de un programa de meditación Mindfullness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios, de Del Carmen, M., González, R., & Hamoda, M., 2019, *European Journal of Health Research:(EJHR)*, *5*(1), p. 56. (https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7043137)

n=número de participantes en el grupo. M=media. DT=desviación típica. ET=error típico de la media

Tabla 4: *Prueba t de Student para muestras relacionadas para las dimensiones de la variable afrontamiento del estrés. Grupo experimental*

Prueba t para muestras relacionadas. Afrontamiento. Condición experimental								
	Diferencias Relacionadas							
Dimensiones	M	DT	ET	95% Intervalo de confianza para la diferencia		t	gl	p-valor
				Inferior	Superior			
Reevaluación Positiva *	0.455	0.636	0.116	0.693	0.217	3.92	29	0.000
Búsqueda de apoyo	0.276	0.775	0.141	0.565	0.0132	1.95	29	0.061
Planificación *	0.433	0.691	0.126	0.691	0.175	3.43	29	0.002

Nota. Adaptado de El impacto de un programa de meditación Mindfullness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios, de Del Carmen, M., González, R., & Hamoda, M., 2019, *European Journal of Health Research:(EJHR), 5*(1),

p. 56. (https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7043137)

*Resultados estadísticamente significativos. $p<0.05$. *M*=media. *DT*=desviación típica. *ET*=error típico de la media. *t*=valor de *t* de Student. *gl*=grados de libertad. p-valor=significancia de la *t* de Student

Llegando a la conclusión de la efectividad del *mindfulness* como estrategia de afrontamiento para el estrés académico, que puede ser un método eficaz para afrontar el estrés en estudiantes universitarios.

Igualmente, la creación de un diario personal de reflexiones trae beneficios en los jóvenes. Un ejemplo de ello es el libro “Meditaciones” que es un recopilatorio de reflexiones personales del diario de Marco Aurelio. Salgado Garcia y Garcia Mendoza (2020) nos mencionan que una de las habilidades fundamentales que los estudiantes desarrollan al usar un diario personal es la capacidad de reflexionar sobre su propio pensamiento, examinar, cuestionar, valorar y proporcionar argumentos que respalden tanto su pensamiento crítico como creativo vinculado con la metacognición. Para un buen uso del diario Massimo Pigliucci (2018) recomienda que se escriba en un lugar tranquilo en la noche antes de acostarse, se debe escribir las reflexiones diarias centrándose en especial los que cuentan con un valor ético. Un esquema que nos proporciona es el siguiente:

I. Redactar la experiencia sucedida

II. Añadir un comentario tan desapasionado como sea posible

III. Evaluar su actuación ética

IV. Tomar una nota de lo aprendido de la experiencia

Massimo Pigliucci encontró en el estoicismo las herramientas necesarias para superar una crisis personal tras la muerte de su padre. Inicialmente sólo exploró las enseñanzas de Aristóteles y el epicureísmo, fue el estoicismo el que le ofreció prácticas aplicables a su vida cotidiana, como la meditación, el ejercicio de la virtud y el mantenimiento de un diario. Este enfoque no solo le ayudó a sobrellevar el duelo, sino que también le proporcionó un camino de mejoramiento y crecimiento personal. Así como Massimo Pigliucci utilizó el estoicismo para cambiar de enfoque sobre el duelo sobre la muerte de su padre, esto se puede aplicar en cualquier conflicto personal como los que pasan a diario los jóvenes universitarios.

Conclusiones

1. Se evidenció que la filosofía estoica, surgió en un contexto histórico helenístico, dejando un legado profundo a través de sus máximos representantes como Zenón de Citio, Epicteto, Séneca y Marco Aurelio, además de los pilares fundamentales que son la: sabiduría, fortaleza y justicia. Este legado trasciende las épocas y se manifiesta en diversas áreas de la vida, desde la psicología hasta la espiritualidad. En psicología, su influencia se refleja en enfoques terapéuticos como la terapia cognitivo-conductual, donde los principios estoicos se utilizan para abordar trastornos mentales. Asimismo, en el ámbito espiritual, el estoicismo ha dejado una marca significativa en el cristianismo, donde conceptos como la libertad interior y en universalismo han sido adaptados y valorados. Aunque existen diferencias entre el estoicismo y el cristianismo, ambos comparten valores fundamentales que siguen siendo relevantes en la vida contemporánea.

2. Se ha examinado la distorsión de los principios del estoicismo a través de las redes sociales y el influjo de figuras públicas, lo que resalta la necesidad de retornar a los fundamentos genuinos de esta filosofía. La procrastinación, identificada como una barrera significativa para el rendimiento académico y el bienestar emocional, puede ser enfrentada eficazmente mediante la adopción de técnicas estoicas que fomenten la disciplina y el autocontrol. Asimismo, la gestión del estrés tanto en el ámbito académico como laboral demanda la implementación de estrategias efectivas, tanto a nivel individual como institucional, impulsando un entorno de apoyo que propicie el bienestar integral de los estudiantes universitarios. En conjunto, se enfatiza la importancia de enfrentar estos desafíos con sabiduría y resiliencia para aprovechar al máximo la experiencia universitaria y alcanzar el máximo potencial en el desarrollo personal y profesional.

3. El capítulo trata de explicar sobre los pilares del estoicismo, en qué consiste la virtud, la naturaleza humana y la dicotomía del control en la filosofía Estoica y ofrecer acciones simples en los cuales podemos aplicarlos en la vida diaria de cada persona, el cual proporciona una estructura sólida para el desarrollo personal y el bienestar emocional. En la otra parte seguimos dando una guia de algunos hábitos de autoayuda que ayudan a manejar los desafíos de los jóvenes universitarios, destacando el *mindfulness* una técnica de meditación y concentración, el cual fue práctica de investigación por estudiantes de la Facultad de Fisioterapia de la Universidad de la Coruña en España, el cual demostró que esta técnica tiene un impacto positivo como estrategia de afrontamiento

para el estrés académico. El uso de un diario de reflexiones es también un hábito de gran ayuda usado por Marco Aurelio siendo la base del libro "Meditaciones" y también planteado por Massimo Pigliucci en su libro "Cómo ser un estoico" que consiste en reflexionar en nuestras acciones de nuestra vida diaria en un tono reflexivo moral, son estos algunos consejos que nos aconseja Massimo Pigliucci un ejemplo a seguir para la filosofía Estoica de la actualidad.

Referencias

Brun, J. (1962). *El estoicismo*. EUDEBA

Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, *5*(2), 85 - 94. https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/rip.5209/217

Aurelio, M. (1977). *Meditaciones* (R. Bach, Trad.). Gredos.

Caballero, B. (2019). *El estrés laboral y cómo afecta a la vida académica de los estudiantes de Pedagogía de la Universidad de Barcelona.* TFG. Universidad de Barcelona

Cappelletti, A. J. (1996). *Los estoicos antiguos*. Gredos. https://seminariofilantunc.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/09/los-estoicos-antiguos.pdf

Coronel, M. (2013). La pedagogía vital de Séneca: Enseñanza para vivir moralmente y comportarse cívicamente. *Educación XX1, 16*(2), 83-96. https://www.redalyc.org/pdf/706/70626451001.pdf

Del Carmen, M., González, R., & Hamoda, M. (2019). El impacto de un programa de meditación Mindfullness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Health Research:(EJHR)*, *5*(1), 51-61. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7043137

Elorduy, E. (1972). El estoicismo. *Arbor, 77*(300), 315. https://www.proquest.com/docview/1301374746?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Scholarly%20Journals

Epicteto. (1993). *Disertaciones*. Gredos

Espinosa, J., Hernández, J., Rodríguez, J., Chacín, M. & Bermúdez, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/55969798011.pdf

Flores, G., Cuaya, I. y Rojas, J. (2021). Estrés laboral en el contexto universitario: Una revisión sistemática. *Dilemas Contemporáneos:Educación, Política y Valores*. https://www.aacademica.org/dr.jose.luis.rojas.solis/76

Germer, C.K. (2005). Mindfulness. What is it? What does it matter? en C.K. Germer, R.D. Siegel y P.R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (2ª ed., pp. 3-27). Nueva York: Guilford Press. https://www.guilford.com/excerpts/germer.pdf?t=1

García, N., & Zea, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*. https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369

Hirschberger, J. (2011). *Historia de la Filosofía: I. Antigüedad, Edad Media, Renacimiento.* Herder.

Jagu, A. (1958). Saint Paul et le stoïcisme. *Revue des sciences religieuses, 32*(3), 225-250. https://www.persee.fr/doc/rscir_0035-2217_1958_num_32_3_2192

Morales, O. (2003). *Fundamentos de la Investigación Documental y la Monografía. En Manual para la elaboración y presentación de la monografía.* (Espinoza, N. y Rincón A., Editores). Grupo Multidisciplinario de Investigación de Odontología. Facultad de

Odontología. Universidad de los Andes. http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/16490/fundamentos_investigacion.pdf;jsessionid=16D702939BAB0C44DCC74030E78DAF56?sequence=1

Nava Ore Garro, J. E. (2018). *Procrastinación en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada del Cercado de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. https://core.ac.uk/download/pdf/230577941.pdf

Pareja, M. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo, 27*(2), 92-99. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827204

Pigliucci, M. (2018). *Cómo ser un estoico* (Trad. F. Garcia). Ariel. (Trabajo original publicado en 2017). https://www.academia.edu/115449079/Co_mo_ser_un_estoico_Utilizar_la_filosofi_a_antigua_para_vivir_una_vida_moderna?sm=b

Polo, J., & Díaz, D. (2011). Terapia cognitiva-conductual (TCC) Como tratamiento para la depresión: Una revisión del estado del arte. *Duazary, 8*(2), 251-257. https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156315016.pdf

Real Academia Española. (s.f.). Meditación. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 29 de mayo de 2024, de https://dle.rae.es/meditaci%C3%B3n

Reina Valera (1960) https://www.biblegateway.com/passage/?search=1%20Corintios%209%3A24-27&version=RVR1960

Salgado, A., García Mendoza, L., & Méndez, M. (2020). La experiencia del estudiantado mediante el uso del diario.¿ Una estrategia para la metacognición? *Revista Educación, 44*(1), 1-34. https://www.scielo.sa.cr/pdf/edu/v44n1/2215-2644-edu-44-01-00409.pdf

Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas, 5*(2), 88 - 93. https://repository.ucatolica.edu.co/server/api/core/bitstreams/b3b84d4a-fbc5-4377-ab69-fe3e335f42c4/content

Sánchez, J. (2021). Un libro de autoayuda en la Roma clásica: la muerte en las cartas a Lucilio de Séneca. *In Pensar la tradición: homenaje al profesor José Luis Alonso Ponga* (pp. 507-518). Fundación Joaquín Díaz https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8025932

Séneca (2022). *Cartas a Lucilio* (Trad. J. Bofill y Ferro). Ariel.

Séneca (2008). *Diálogos* (Trad. J. Mariné). Gredos.

Bibliografía

Aprendamos juntos 2030. (15 de enero de 2020). *Versión Completa. Estoicismo: una filosofía de vida. Massimo Pigliucci, doctor en Filosofía.* [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=WisWde4lZdQ

Colegio de Psicólogos del Perú. [Colegio de Psicólogos del Perú CDR - I Lima y Callao]. (19 de marzo de 2024). *Conferencia.* [Archivo de Video]. Facebook. https://web.facebook.com/colegiodepsicologoslimaycallao/videos/conferencia-la-meditaci%C3%B3n-como-herramienta-en-psicoterapia/298177639759307/?_rdc=1&_rdr

Epicteto (1991). *Enquiridión* (Trad. J. García). Anthropos Editorial.

Holiday, R & Hanselman, S. (2022). *Estoicismo cotidiano*. Oceano.

Séneca (2022). *Cartas a Lucilio.* Ariel